Patienteninformation
Gicht und Harnsäure

Wir haben bei Ihnen einen erhöhten Harnsäurewert oder eine Gicht - was ist das eigentlich?
Harnsäure entsteht im Körper beim Abbau von Purinen, die besonders in Innereien, Geflügel, geräuchertem Fleisch und Fisch, Schalentieren, Pilzen und Hülsenfrüchten sowie Alkohol enthalten sind. Üblicherweise ist Harnsäure im Blut gelöst und wird über die Nieren ausgeschieden. Wenn zuviel Harnsäure im Blut ist, fällt sie als Kristall aus. Diese Kristalle lagern sich besonders gerne in Gelenken und in der Niere ab. Auch im Bindegewebe finden sich Ansammlungen von Purinkristallen, man spricht dann von Gichtknoten.
Auch durch eine „Nulldiät“ oder eine andere sehr strenge Fastenkur kann der Harnsäurespiegel durch den Abbau körpereigener Zellen empfindlich steigen.

Können auch Medikamente die Harnsäure erhöhen?
Besonders ausschwemmende Medikamente (Diuretika), wie sie in der Bluthochdrucktherapie verwendet werden können die Löslichkeit von Harnsäure verschlechtern und damit deren Blutspiegel erhöhen.

Folgeerkrankungen
Von einer Gicht spricht man erst dann, wenn es zur akuten Entzündung einzelner Gelenke (v.a. Großzehen- und Daumengrundgelenk) kommt. Oft passiert dies erstmals nach einer exzessiven Zufuhr von Purinen (z.B. Familienfeier mit Festesses und Alkoholkonsum).

Nichtmedikamentöse Maßnahmen - das können Sie selbst tun
Ziel der Behandlung ist es, die Zufuhr von Harnsäure mit der Nahrung einzuschränken und deren Löslichkeit und Ausscheidung zu fördern.

Bedarfsgerechte Energiezufuhr
Bei Gicht und gleichzeitigem Übergewicht führt eine Normalisierung des Körpergewichtes oft schon zu einer Senkung des Harnsäurespiegels. Beim Abnehmen sollten auf jeden Fall strenge Fastenkuren vermieden werden, da durch die schnelle Gewichtsreduktion der Harnsäurespiegel erhöht wird (Abbau von purinhaltigen Körperzellen).

Eiweißquellen
Als Eiweißlieferanten eignen sich fettarme Milch und Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark, Buttermilch) sowie Eier. Fleisch und Fleischprodukte, Fisch oder Wurst sollten höchstens 1x pro Tag gegessen werden (maximal 100g, z.B. ein kleines Schnitzel). **Unbedingt vermeiden:** Innereien (Leber, Nieren, Hirn, Kalbsbries), Fleisch- und Hefeextrakte, Anchovis, Heringe, Makrelen, Ölsardinen und geräucherte Sprotten.

Geflügel
Bei Geflügel die purinreichere Haut vor dem Verzehr entfernen.

Alkohol
Auf Alkohol sollte nach Möglichkeit ganz verzichtet werden, insgesamt maximal ein Glas Bier oder Wein am Tag leisten. Wein enthält zwar (anders als Bier) keine Purine, erhöht den Harnsäurespiegel aber durch den Alkoholgehalt.

Gemüse und Obst
Gemüse und Obst sind wertvolle Lebensmittel und können, bis auf einige Ausnahmen, reichlich verzehrt werden. Gemieden werden sollten Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen, Linsen) und Spinat.

Fett
Sehr fettreiche Lebensmittel (Salate in Mayonnaise, fette Käsesorten über 45% F.i.Tr., Chips, Pommes Frites) möglichst reduzieren.

Zucker
Große Mengen an Zucker, Fruchtzucker (Fruktose) oder Süßigkeiten können neben einem Anstieg des Körpergewichtes auch zu einem erhöhten Harnsäurespiegel führen.

Getränke
Kaffee und Tee sind erlaubt. Insgesamt sollte sehr viel getrunken werden um die Löslichkeit der Harnsäure zu verbessern. Die reine Trinkmenge sollte 2 Liter pro Tag möglichst übersteigen.

Sonstiges
Bei der Reduzierung der purinhaltigen Lebensmittel ist es möglich, an einigen Tagen Purine zu “sparen”, damit an einem der folgenden Tage etwas großzügiger verfahren werden kann. Es sollte aber darauf geachtet werden, daß die durchschnittliche Purinaufnahme innerhalb einer Woche konstant bleibt.

Benötige ich Medikamente?
Einheitliche Leitlinien zur Therapie eines erhöhten Harnsäurespiegels gibt es nicht. Eine Medikation aufgrund einer alleinigen Laborwerterhöhung ist aber i.d.R. nicht sinnvoll („Laborkosmetik“). Erst nach mind. 1-2 echten Gichtanfällen ist nach studienlage ein solche Therapie notwendig.
Da die Harnsäureerhöhung meist als Begleitsymptom eines sogenannten „Wohlstandssyndromes“ auftritt (Metabolisches Syndrom) ist im Vordergrund eine Änderung der Lebensumstände zu sehen.

Ihr Praxisteam des Facharztzentrums Allgemeinmedizin